ISSN : 2685-9092 Vol. 4 No. 2 (November, 2022)
Reality Counseling to Reduce Anxiety Before Being Free For Inmates of Drug Cases Correctional

Galuh Dwinta Sari

Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Lambung Mangkurat

Email: galuh.sari@ulm.ac.id

ABSTRACT

Anxiety experienced by prisoners before their free period is something that can be a source of stress and inhibit their social functions when in the community.The anxiety symptoms experienced such as insomnia, fear, and doubt. Moreover, leaving prison presents the challenge of social integration—of connecting with family and finding housing and a means of subsistence. This study aims to determine the effectiveness of reality counseling to reduce anxiety of prisoners in drug cases in the Class IIA Women's Penitentiary in Malang. The subject of this study was a 33 years old woman experiencing anxiety before the end of her incarceration. Data collection was carried out by interviews, graphic tests, SPM tests, and instruments in the form of the Self-report Anxiety Scale (SAS) given before and after the intervention. The intervention is provided in six sessions of reality counseling technique. The results showed that reality counseling was able to reduce the anxiety level of the subjects. The subject managed to find insight to face the reality of her life and not blame others, as her negative thoughts will not necessarily come true.

Keywords: Counseling, Reality Therapy, Anxiety, Prisoners

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kondisi takut dan khawatir yang berlebihan meskipun penyebab tidak diketahui secara pasti. Individu dengan gangguan kecemasan biasanya khawatir terhadap kehidupan sehari-hari mereka misalnya keuangan, pekerjaan, anak-anak, dan hubungan sosial. Kecemasan lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan dengan pria, sehingga lebih banyak Wanita yang membutuhkan perawatan psikologis. Ciri umum pada orang yang mengalami kecemasan yaitu gelisah, mudah lelah, sulit fokus pada pekerjaan, mudah tersinggung, serta mengalami gangguan tidur (Davidson, Neale, & Kring, 2010).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, terutama pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) yang akan keluar dari lembaga pemasyarakatan (lapas). Rasa cemas yang dialami oleh para WBP yang akan menjelang bebas yaitu berupa rasa takut akan penerimaan orang lain, apakah masyarakat dapat menerimanya kembali sebagai individu yang baik, apakah anak-anak dan keluarga terdekat akan menerimanya. WBP juga memiliki hak untuk mendapatkan kesehatan mental selama pada masa pembinaan, namun kurangnya perhatian secara individual menyebabkan mereka mengalami stress, cemas dan depresi. Pandangan negatif terhadap WBP Wanita menambah kecemasan dan gangguan emosi menjelang masa bebas (Giacaman & Johnson, 2013).

Pada lingkungan sosial, wanita biasanya mendapatkan perlakuan yang berbeda secara gender, misalnya nilai-nilai sosial bahwa wanita seharusnya lebih bermoral dan tidak akan masuk penjara. Pada kondisi ini, keluarga dan orang terdekat WBP akan menjadi sumber kecemasan. Perasaan malu, tertekan dan merasa tidak berharga kerap kali dirasakan WBP wanita (Giacaman & Johnson, 2013). Selain itu, lama hukuman masa pidana yang dijalani akan memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seorang tahanan wanita, ia juga membutuhkan waktu yang lama juga untuk beradaptasi dilingkungan sosial ketika bebas (Jewkes, et al, 2019).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu WBP mengurangi kecemasan adalah dengan memberikan konseling. Teknik konseling dapat membantu individu untuk memecahkan masalah, memahami dan mendiskusikan pikiran negatif yang mengganggu. Intervensi dengan konseling mampu meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala psikopatologi (Brown, Marquis, & Guiffrida, 2013). Kecemasan dianggap sebagai represi sosial dari diri seseorang, merasakan bahwa hal yang buruk akan menimpanya.

Konseling dengan teknik *reality therapy* mampu meningkat kesehatan mental, kebahagiaan dan kesejahteraan (Watson, et al, 2014; Alipour, et al, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian Prenzlau (2006) yang menemukan bahwa terapi realitas berhasil menurunkan gejala psikosomatis dan perilaku merenung (*rumination*) pada individu dengan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Intervensi menggunakan konseling dengan pendekatan humanistik dapat membantu individu untuk memahami dan mengekspresikan perasaan mereka sesungguhnya, terutama pada kasus-kasus kecemasan, trauma, stres dan depresi. Pada konseling realitas, individu diarahkan untuk dapat menyadari dan menerima kondisi lingkungan yang terjadi untuk mengurangi tekanan yang ada dalam dirinya (Nevid, Rathus, & Greene, 2005; Paul, 2005).

Gangguan mental disebabkan oleh pikiran yang tidak menyenangkan (*unhappy brain*), sehingga terapi realitas cukup mampu membantu individu untuk memilih apapun yang akan mereka lakukan, serta menentukan bagaimana caranya agar ia mendapatkan informasi yang disadari dan tetap berhubungan dengan orang lain sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Pintoz-lopez, 2010; Jewkes, et al, 2019)

Kecemasan menjelang bebas kerap dialami oleh WBP, peran sosial yang diemban membuatnya takut dan cemas apakah akan diterima kembali oleh masyarakat (Martel, 2001). Kurangnya pendampingan psikologis menjelang masa bebas juga menjadi penyebab kecemasan yang dialami. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas intervensi konseling realitas untuk mengurangi gejala kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan.

METODE

Subjek seorang wanita berusia 33 tahun yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A malang karena kasus narkoba. Subjek memiliki kecemasan terkait masa bebasnya. Ia mengaku cemas karena akan keluar penjara beberapa bulan lagi. Ia juga mengeluhkan sulit tidur dimalam hari, ia sering merenung dan akhirnya menangis pada tengah malam. Untuk mengurangi kecemasannya, biasanya ia makan mie instan sebanyak lima bungkus dalam sekaligus, hal ini ia katakan dapat membuat pikirannya teralihkan. Ia sulit berkonsentrasi karena terkadang ia memikirkan anak-anaknya, ia merasa takut apakah anak dan keluarganya akan menerimanya lagi ketika bebas nanti. Dia juga takut kalau ia tidak mendapatkan pekerjaan lagi setelah keluar dari penjara, terlintas dipikirannya apakah lebih baik jika dia didalam penjara saja dan tidak usah bebas, karena ia takut akan penolakan dari lingkungan sehingga tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk anak-anaknya.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian yaitu studi kasus. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, tes grafis, tes inteligensi SPM dan *self report* terkait kecemasan. Wawancara digunakan untuk menggali data dari subjek, terkait dengan permasalahan yang dialaminya. Observasi yang dimaksudkan dalam asesmen ini adalah observasi selama proses wawancara berlangsung, hal ini bertujuan untuk melihat status mental subjek pada saat berlangsungnya wawancara. Pemeriksaan psikologis yang digunakan dengan tes grafis bertujuan untuk melihat kepribadian subjek secara umum, serta tes inteligensi yaitu SPM untuk melihat kapasitas intelektual subjek. *Self report* digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek dengan menggunakan *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. *Self-rating anxiety scale* disusun oleh Willian Zung, digunakan untuk mengukur gejala kecemasan. Terdiri dari 20 aitem yang diskor menggunakan 4 point. Jumlah skor terdiri dari 20-80 point dengan standar skor sebesar 50. Skor diatas 50 direpresentasikan sebagai gejala kecemasan.

INTERVENSI

Untuk mengurangi kecemasan yang ada pada subjek, Intervensi yang akan diberikan adalah konseling dengan teknik *reality therapy* yang merupakan salah satu pendekatan psikologi humanistik. Pada prosesnya, Teknik terapi realitas menekankan bahwa satu-satunya orang yang dapat dikontrol oleh manusia adalah dirinya sendiri, sehingga manusia harus memilih apakah ia akan melanjutkan penderitaannya ataukah

mencoba menghadapi kenyataan dengan sudut pandang yang positif (Nelson-Jones, 2011; Corey, 2013; Wubbolding & Brickell, 2013).

Konseling dengan teknik reality therapy pada penelitian ini terdiri dari 6 sesi yang dilakukan bersama subjek dan semuanya dilakukan di dalam Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Malang. Pada sesi 1 yaitu menjalin rapport dengan subjek dan menjelaskan tujuan intervensi, selain itu terapis dan subjek menemukan apa yang menjadi keluhan utama subjek saat ini. Terapis dan subjek saling membangun kepercayaan dan kesediaannya dalam proses intervensi. Subjek menceritakan kejadian dan sejarah hidupnya, ia juga diminta untuk menyebutkan permasalahannya saat ini. Pada sesi ini, subjek diminta untuk mengisi *Self-rating Anxiety Scale* (SAS).

Pada sesi 2, yaitu eksplorasi masalah subjek dan menanyakan apa yang ia inginkan dalam hidupnya. Pada sesi ini subjek diminta untuk menceritakan permasalahan hidupnya, mengenai kemarahannya terhadap orangtua kandung yang menelantarkannya, rasa saying kepada keluarga besar suaminya namun ternyata mereka semua adalah pecandu narkoba, serta menceritakan tentang anak-anak subjek yang sekarang hidup terpisah. Pada sesi ini, subjek mengatakan bahwa ia marah kepada suaminya, ia juga merasa takut dan gelisah memikirkan kebebasannya, apa yang akan ia lakukan diluar sana, apakah orang lain dapat menerimanya atau tidak, ia juga takut jika mengingat kondisi setelah bebas apakah anak-anaknya mau untuk hidup bersamanya. Subjek juga mengatakan bahwa ia takut jika tidak mendapatkan pekerjaan, ia takut jika setelah keluar dari penjara tidak bisa menghasilkan uang. Ia juga merasa menyesal belum bisa membahagiakan ibu yang merawatnya sampai beliau meninggal. Pasa sesi ini subjek mengatakan keinginannya untuk menata hidupnya kembali, tinggal dengan anak-anak dan mendapatkan pekerjaan lagi sehingga bisa menghidupi keluarganya walaupun tanpa suaminya.

Pada sesi 3, yaitu menganalisa permasalahan klien, apa yang dia lakukan dan apa yang dia pilih. Terapis dan subjek mendiskusikan permasalahannya untuk mengatasi kecemasannya. subjek memilih makan yang banyak sebagai pengalihan perhatiannya, akibatnya berat badannya naik sebanyak 20 kg dalam waktu satu tahun. Terkait hubungannya dengan suami, subjek memilih untuk diam dan membiarkan saja suaminya pergi. Begitu juga dengan hubungannya dengan ayah kandungnya. Dalam urusan pekerjaan, subjek yang terjerat kasus narkoba menginginkan agar dirinya semakin terjemurus. Ia mengatakan bahwa dirinya sudah terlanjur basah, cara cepat untuk mendapatkan uang adalah dengan terjun lebih dalam di bisnis narkoba. Hal ini dikarenakan subjek mendengar cerita dari teman-teman di lapas bahwa menjadi pengedar akan menghasilkan banyak uang. Pada sesi ini, terapis menjabarkan pilihan-pilihan yang dapat ia ambil alih-alih kembali terlibat dengan narkoba. Terapis mencoba memberikan masukan kepada subjek dengan mengatakan apakah keputusannya itu dapat membantu atau malah merugikannya.

Pada sesi 4, evaluasi diri subjek. Pada sesi ini terapis dan subjek membahas mengenai kelemahan, kelebihan, resiko dan keuntungan atas apa yang dipilih dan akan dilakukan olehnya. Pada sesi ini subjek mengatakan ia mungkin akan berubah pikiran, tidak lagi mengambil pekerjaan yang berhubungan dengan narkoba. Ia mengatakan akan berusaha untuk mendapatkan pekerjaan sesuai dengan kemampuannya. Pada sesi ini subjek diminta untuk melihat kondisi dirinya dan mengambil keuntungan yang dapat digunakan untuk masa depannya. Ia juga diminta untuk mempertimbangkan kembali keputusannya terkait terjun ke dunia narkoba, apakah hal ini akan membawa anak-anaknya senang, atau kah tidak.

Pada sesi 5, Merencanakan perilaku kedepan. Pada sesi ini subjek diminta untuk membicarakan tentang rencana ketika subjek sudah keluar dari lapas. Lalu ia mengatakan akan menjemput dan mengajak anak-anaknya tinggal bersamanya, ia juga akan mengunjungi keluarganya yang selama ini pernah membantunya. Subjek juga mengatakan ia tidak mau lagi berurusan dengan narkoba dan rokok. Subjek menerima keadaan dirinya yang merupakan mantan WBP/narapidana, namun bukan berarti hal itu membuatnya takut dan berhenti berbuat hal baik. Ia yakin dia akan mampu membesarkan anak-anaknya dengan baik.

Pada sesi 6, yaitu terminasi. Terapis mengakhiri proses konseling dan menanyakan bagaimana kesan selama proses intervensi. Terapis dan subjek sepakat bahwa kondisinya saat ini sudah baik dan tidak terlalu cemas seperti sebelumnya sehingga dapat dilakukan penghentian terapi. Pada sesi ini, terapis juga memberikan skala SAS kepada subjek sebagai post test. Rangkuman intervensi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Intervensi *Reality Therapy*

Aspek Permasalahan	Sesi	Waktu	Target/Sasaran
Perilaku subjek yang gelisah, takut dan pemikiran negatif tentang hal yang belum terjadi. Jika kecemasan belum ditangani maka subjek akan kesulitan ketika menjalani kehidupan setelah bebas	1	60 menit	Menjalin rapport dengan subjek dan menjelaskan tujuan serta pelaksanaan intervensi
	2	90 menit	Eksplorasi masalah klien dan menanyakan apa yang dia inginkan
	3	90 menit	Menganalisa permasalahan klien, apa yang dia lakukan dan apa yang dia pilih
	4	90 menit	Self evaluasi subjek. Pada sesi ini mengenai kelemahan, kelebihan, resiko dan keuntungan atas apa yang dipilih dan akan dilakukan oleh klien
	5	90 menit	Merencanakan perilaku kedepan, ketika subjek sudah keluar dari lapas
	6	60 menit	terminasi. Terapis mengakhiri proses konseling dan menanyakan bagaimana kesan selama proses intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pemberian intervensi menggunakan konseling dengan teknik reality therapy menunjukkan perubahan yang cukup baik seperti yang diharapkan. Hasil ini dapat dilihat dari perubahan perilaku subjek yang mulai bisa tidur dengan nyenyak, ia juga sudah jarang menangis. Subjek mengaku bahwa ia sudah lebih tenang menunggu masa hukumannya habis, dan menyiapkan diri lebih baik lagi untuk bisa kembali ke lingkungan masyarakat. Subjek juga sudah tidak makan mie instan sebanyak lima bungkus sekaligus, kondisi emosional subjek juga semakin membaik.

Setelah proses konseling selesai, subjek lebih memahami dan menerima keadaan dirinya meskipun masih sedikit cemas tentang masa depannya. Ia optimis dan merasa mampu membesarkan anak-anaknya dengan baik, meskipun awalnya ia ingin menjerumuskan dirinya lebih jauh ke dalam dunia narkoba, namun setelah mendapatkan kesadaran (insight) mengenai kelemahan dan kelebihannya dirinya, subjek mengurungkan niatnya.

Perubahan subjek juga dapat dilihat dengan perolehan skor SAS yang mengalami penurunan. Skor subjek pada saat post-test yaitu 41 sedangkan pada saat pre-test subjek mendapatkan skor 60, hal ini mengindikasikan bahwa konseling dengan teknik *reality therapy* mampu menurunkan kecemasan pada subjek. Rangkuman hasil intervensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Intervensi *Reality Therapy*

No	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Sulit tidur	Bisa tidur dengan nyenyak walaupun sesekali terbangun
2	Sering menangis ditengah malam	Jarang menangis
3	Cemas dan takut menghadapi kebebasan	Lebih tenang
4	Makan mie instan 5 bungkus sekaligus untuk mengalihkan perhatian	Makan sewajarnya 1-2 bungkus
5	Skor SAS 60	Skor SAS 41

Setelah penghentian terapi, seminggu kemudian subjek diwawancara dan observasi mengenai perkembangannya. Subjek mengatakan ia sudah tidak terlalu cemas, ia juga dapat tidur dengan nyenyak walaupun pernah sekali dalam seminggu ia tidak dapat tidur, namun kondisinya lebih baik sebelum ia bersedia untuk konseling. Ia juga mengatakan semangat untuk bertemu dengan anak-anaknya ketika bebas dari penjara nanti.

Pada kasus ini, peneliti sebagai terapis mencoba untuk menangani permasalahan yang muncul pada subjek yaitu kecemasan menjelang masa hukumannya habis. Intervensi yang diberikan berupa konseling menggunakan teknik *reality therapy* untuk membantu subjek menghadapi kenyataan serta bertanggung jawab pada dirinya sendiri ketika menjelang pembebasan. Intervensi ini dipilih karena melihat gejala kecemasan subjek didasari oleh keinginan-keinginan subjek yang tidak terpenuhi. Kurangnya cinta dan rasa memiliki yang disebabkan oleh orangtua yang berpisah, kekuasaan yang tidak bisa dipenuhi karena sering diancam oleh ayah kandungnya, serta pilihan-pilihan yang diambil subjek untuk tetap berada dalam posisi yang tidak nyaman membuat terapis ingin membantu subjek untuk mendapatkan hubungan-hubungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Pada konseling realitas, terapis berupaya untuk mendengarkan dan menciptakan emosional yang aman dan nyaman sehingga subjek dapat berbagi dengan terapis. Selama proses konseling, terapis menanyakan

apa yang dia dapatkan dari proses terapi. Sebelumnya subjek merasa cemas akan keadaan dirinya, ia takut terjadi penolakan pada keluarga atas dirinya, ia merasa lebih baik jika dirinya tetap didalam penjara. Namun setelah dilakukan intervensi pada subjek, ia dapat memahami dan menerima kenyataan hidupnya, bahwa memang ia seorang narapidana dan ia tetap harus melanjutkan hidupnya dengan baik demi dirinya sendiri dan anak-anaknya.

Tujuan utama dari terapi realita, yaitu untuk membantu subjek berhenti fokus kepada perilaku merenung (*rumination*) dan untuk membantu klien melihat pada sisi kehidupannya yang berkualitas serta cara untuk mendapatkannya (Prenzlau, 2006). Pada evaluasi terapi, target utama pada subjek adalah bagaimana menciptakan kesehatan mental yang positif alih-alih hanya mengurangi kecemasannya saja. Subjek diarahkan untuk melihat potensi diri dan kemungkinan kehidupan yang positif yang bisa dijalaninya, meskipun tidak mudah sebagai seorang mantan narapidana. Subjek diharapkan pada situasi nyata yang tidak bisa dihindari, oleh sebab itu terapis mengarahkan subjek untuk menerima kondisinya agar dapat berfungsi dengan baik pada kehidupan sehari-hari dilingkungan sosialnya (Lopez-Perez, Deeprose, & Hanoch, 2018; Ozdemir & Ozdemir, 2021).

KESIMPULAN

Hasil dari intervensi yang sudah diberikan kepada subjek, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling dengan teknik reality therapy dapat memberikan perubahan perilaku pada subjek. Perubahan perilaku ditunjukkan seperti tidak terlalu takut pada sesuatu yang belum terjadi, subjek sudah bisa tidur dengan nyaman di malam hari, bisa menerima kondisi dan kenyataan hidupnya. Hal ini juga didukung oleh menurunnya skor kecemasan pada *Self rating Anxiety Scale* (SAS) setelah intervensi dilakukan.

Keterbatasan intervensi yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu terapis mengabaikan faktor lingkungan seperti kondisi lingkungan dan teman-teman subjek yang ada di lembaga pemasyarakatan, yang mungkin saja menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan subjek atau bisa saja menjadi hal yang membantu dalam mengurangi kecemsan subjek menjelang bebas

DAFTAR PUSTAKA

Alipour, A., Oraki, M., Zarghami, M., & Mahally, M.G.A. (2019). Comparative effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy and Reality Therapy on The Quality of Life of Patients With Seborrheic Dermatitis. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(1), 36-41.

Brown, A., Marquis, A., & Guiffrida, D. (2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. *Journal of counseling and development*, 91(1), 96-104.

Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Reftika Aditama.

Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Giacaman, R., & Johnson, P. (2013). “Our Life Is Prison” The Triple Captivity Of Wives And Mother Of Palestinian Political Prisoners. *Journal of Middle East Women’s Studies*, 9, (3), 54-80.

Jewkes, Y., Jordan, M., Wright, S., & Bendelow, G. (2019). Designing ‘Healthy’ Prisons for Women: Incorporating Trauma-Informed Care and Practice (TICP) into Prison Planning and Design. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 3818; doi:10.3390/ijerph16203818

Martel, J. (2001). Telling The Story: A Study in The Segregation of Woman Prisoners. *Social Justice*, 28 (1), 197-215.

Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, Edisi Keempat.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ozdemir, O & Ozdemir, PG. (2021). Reality and Rationality as Aim and Method in Psychotherapy. *Current Approaches in Psychiatry,* 13(4):685-692

Lopez-Perez B, Deeprose C, Hanoch Y. (2018). Prospective Mental Imagery As Its Link With Anxiety And Depression In Prisoners. *PLoS ONE,* 13(3): e0191551.

Paul, R. (2005). Virtual Reality Therapy For Anxiety Disorders: Advances in Evaluation and Treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 162(9), 1772.

Pintoz-lopez, I. (2010). Choice and Responsibility in Counseling: Looking Into Neuro-Linguistic Programming (NLP) and Reality Therapy (RT) For A Common Thread. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30(2), 23-35.

Prenzlau, S. (2006). Using Reality Therapy to Reduce PTSD-Related Syimptoms. *International Journal of Reality Therapy*, 25(2), 23-29.

Watson, M., Dealy, L., Todorova, I., & Tekwani, S. (2014). Choice Theory and Reality Therapy: Applied By Health Professional. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 33 (2), 31-51.

Wubbolding, R., & Brickell, J. (2013). Resources for Teaching and Learning Choice Theory and Reality Therapy, Part III. *International Journal of Choice Theoryand Reality Therapy*, 33 (1), 51-57.